

p.04 認知症について聞きたい20のこと

認知症と生きる身近な人からのメッセージ

- 1、自分が認知症かもしれないと思ったのは、いつですか？
- 2、診断後、生活は変わりましたか？
- 3、家族との関係で変化はありますか？
- 4、いま、楽しみなことはどんなことですか？

もっと聞きたいインタビュー p.05

- 5、診断後、まず何を思いましたか？
- 6、不安から抜け出すきっかけはありましたか？
- 7、友人とのつきあいに変化はありますか？
- 8、認知症とどのように向き合っていますか？

もっと聞きたいインタビュー p.07

- 9、家族の自分に対する見方は変わりましたか？
- 10、普段のお金の管理はどうされていますか？
- 11、自分の認知症を受け止めることに難しさはありましたか？
- 12、先々に備えて、意識していることはありますか？

女性たちの語り場 p.09

- 13、日常生活で、特に注意していることはありますか？
- 14、診断前後で、自分が変わったと思うところはあるですか？
- 15、“認知症”という言葉に対して思うことはありますか？
- 16、これから認知症になりうる私たちへアドバイスはありますか？

男性たちの語り場 p.11

- 17、一番の生きがいは何ですか？
- 18、元気の秘訣は何でしょうか？
- 19、生きていく上で、大切にしている考えはありますか？
- 20、認知症の人に接するとき大切なことは何ですか？

もっと聞きたいインタビュー p.13

p.14 認知症の人とつくった16のまちだアイ・ステートメント

p.16 Dカフェ、Dボックス、まちだDサミット

p.18 お話を聞いて 素朴に思うこと……

p.19 認知症とともに生きることのできるまち

この冊子は、町田市で認知症と生きる方々にインタビューさせていただいたものをまとめたものです。

人生100年時代と言われる今、長く生きる中で、誰しもが認知症とつきあって生きていくという時期があるのが当たり前になりつつあります。自分の変化に気づき、周りの人とどのようなコミュニケーションをとっていけばよいのか、生きることを支えるために地域にどんな人たちがいるのか、あらかじめ考え、備えておくことがとても大切になります。この冊子で紹介されている認知症の人の言葉は、私たちにとって大切な道標となるのではないのでしょうか。いつかやってくる認知症とともに生きる暮らし。身近な皆さんの言葉の中から、ぜひお気に入りの言葉を見つけてみてください。

「認知症」という言葉、最近、よく聞きますよね？

話題にはなるものの、実際の認知症の人と話したことがない、どのような暮らしをしているのかわからない、という声も未だ多くあがります。

これまで私たちは、認知症にやさしいまちづくりをめざして、Dカフェ（認知症カフェ）やまちだDサミットなどを行ってきました。その活動が、町田市の誰もが気軽に参加できる形になるためにも、認知症の人自身がどのような思いをもっているのか、改めてその人の目線で語ってもらうことが大事だと考えました。

町田市には、認知症になっても、前向きに、自分らしく暮らしている人たちがいます。そこで今回、いま認知症のみなさんへ、これから認知症になるかもしれない私たちがインタビューを実施しました。

ぜひ、人生の先輩たちの話を聞く感覚でお読みいただくと嬉しいです！



インタビューー 森 光輝
保健師。社会福祉法人七五三会所属。DカフェやまちだDサミット等、市の施策に加えて、まちの多彩な「D」企画に携わることで「官民一体のまちづくり」を実践中。



インタビューー 松本 礼子
町田市在住。介護支援専門員。NPOひまわりの会代表。まちの保健室、HATARAKU認知症ネットワーク町田の運営など活動多数。

※ 各インタビューに関連する「16のまちだアイ・ステートメント」を載せています。14.15 ページの全文と合わせてご覧ください。